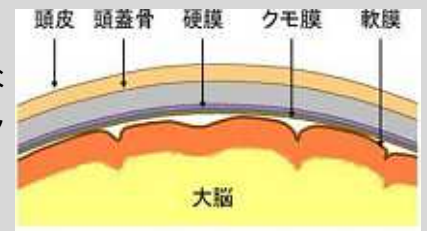


~脳震盪について~

頭の構造

頭は大きく分類すると表面から、頭皮、頭蓋骨、脳という三重構造になっています。頭皮や頭蓋骨は脳を衝撃から守るクッションの役割を果たしています。脳は頭蓋骨内で髄液によって浮かんだ状態になっています。



脳震盪について

頭部や顎などへ外力が加わることで頭蓋骨と脳の衝突が起こります。これが『脳震盪』です。この衝突の影響で、意識障害や神経症候など何らかの障害が起こります。この衝突が強いと、「脳挫傷」になる可能性もあります。

スポーツ現場では脳震盪は、人との接触やボールが頭部に当たることで起こります。見た目は大丈夫に見えても頭では何が起きているかわかりません。脳震盪による死亡事故も毎年起こっています。



脳震盪についての理解を深め、適切な対処法を行うことが非常に大切です。

~対処方法~

動かさない(倒れたままで自分から動けないときなど)

倒れた時に頸椎を損傷している場合がある。

意識、呼吸があるのか確認を行う

意識がなければ救急車を呼び、心肺蘇生法を行う。

手、足を動かす

神経に異常がないかチェックする。異常があれば救急車を呼ぶ。

その時は異常のある選手は動かさず、そのままにする。

『脳震盪のチェック』を実施(～脳震盪のチェック～参照)

症状が悪化することもあるため定期的にチェックする必要がある。

練習中・終了後、帰宅後も以下の事に気をつける。

1人にしない

帰宅も1人でさせない。1人暮らしであれば誰か一緒に泊まる。

睡眠時は2時間置きに起こし、症状が悪化していないか確認する

いびきをかいて寝ていれば、すぐに救急車を呼ぶ



脳震盪は時間が経過してから内出血によって悪化することがあるため、2日は経過観察が必要です。帰宅後も注意が必要なため、対処方法にある ~ を継続して行います。

また、実家の場合は家の人に連絡し、状況を伝えます。

2度目の脳震盪に注意!! ~セカンドインパクト・シンドローム~

1度目の脳震盪から短期間で(脳が完全回復してない状態で)もう1度脳震盪を起こすと、1度の脳震盪でダメージを負っている脳細胞に、回復してないところにさらにダメージが加わるため、取り返しのつかないダメージを脳にあたえてします。

ちなみにこれにかかると、なんと致死率は50%以上と言われて、助かってもほぼ確実に障害が残ります。ゆえに軽度であっても一度でも脳震盪を起こしてしまったら、最低でも一週間は休養期間が必要です。

～脳震盪のチェック～

以下の1～3でどれか1つでも当てはまる時には脳震盪を疑う必要があります。

1：症状

以下のうちどれかがみられるときには、脳震盪の疑いがあります。

頭痛、ボーっとする、吐き気、めまい、焦点が合わない、いつもより感情的
記憶障害（同じ事を何度も言う）、健忘症（記憶喪失）、素早く動けない
嘔吐、けいれん、運動麻痺・しびれ、意識障害が戻らない、いびき など

2：記憶力

正しく質問に答えられなければ脳震盪の疑いがあります。

「ここはどこの会場ですか？」「対戦相手は？」「今は前後半のどちらですか？」 など

3：バランステスト

利き脚を前にし、つま先と踵をつけ、一直線に並べて立つ。

目を閉じて20秒間姿勢を維持する。

写真の姿勢が6回以上崩れると脳震盪の疑いがある。

他にも「片足立ち」や「直線上を真っすぐ歩く」などのチェック法もある。



何か異常があればすぐに病院で検査を受ける必要があります。

症状などで何もなかったからと安心するのではなく、常に経過観察を行い、異常ないか確認する必要があります。

脳に損傷の疑いがないかをチェック

以下の項目で問題がある場合は、病院での診察が必要になります。

1. 目が見える
2. においが分かる
3. 味がわかる
4. 目（眼球）が動く
5. 舌を突き出すことができる
6. 表情を変えられる
7. 顔を触られても感覚がある
8. 肩をすくめることができる
9. 片足で立てる
10. 真っすぐ歩ける

【トピックス：スポーツと食事4『エネルギー補給』】

エネルギー補給に『バナナジュース』

体重を増やしたい時や食欲のない時にお勧めです。食べられない時でもバナナジュースで流し込めばカロリー摂取にもなります。

～お勧めジュース～



・材料（2人分）

バナナ 2本 牛乳 300cc プレーンヨーグルト 80g（1カップ）
ハチミツ 大さじ1杯（お好み） 氷

・調理方法

- 1：ジューサーに皮をむいたバナナと牛乳、ヨーグルトを入れてジューサーにかける
- 2：7分目まで仕上がったら一旦止めて、ハチミツを注ぎ、更にジューサーをまわす。
- 3：コップに好みの氷の量を入れて、2のジュースを注ぐ。

材料の量は好みによって変更して下さい。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』 9月14日、9月28日

『Mac's Trainer Room』

Blog：<http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage：<http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら『macstrainerroom@gmail.com』こちらまで連絡をお願いします。

また会員登録をして頂きますとこちらの『Mac's Trainer News』を配信させていただきます。

上記に記載のホームページからアクセスして頂くと会員登録ができます。

作成担当：西山伸吾